

ウォーム 2026年 2月 多目的室 プログラムのご案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日												
準備体操	(月)~(土) 9:15 ~ 9:25																
【午前】 9:00 ~12:30	9:30~9:55 かんたんエアロ	常勤	10:00~10:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ	田中	9:30~9:50 脳・からだ いきいき体操	常勤	9:30~9:55 レッツ！ダンス	常勤	10:00~10:30	常勤	9:30~9:45 マッスルアップ15	橋本					
	10:05~10:30 ストレッチ		10:00~10:30 バランスクーディネーション		10:05~10:30 かんたん筋トレ	9:55~10:30 エアロビクス	かんたんエアロ		9:55~10:30 エアロビクス								
番号札	(月)~(土) 10:25~ ※前半のプログラムの番号札は9:00よりお取りいただけます					↓	(月)~(土) 10:25~					↓					
準備・整理体操	(月)~(金) 10:45 ~ 10:55					(月)~(金) 10:45 ~ 10:55					↓						
	11:00~11:25 かんたん筋トレ	常勤	11:00~11:30 レッツ！ダンス	田中	11:00~11:30 シェイプアップ	常勤	11:00~11:25 ボール体操	常勤	11:00~11:20 フレイル予防体操	常勤	10:45~11:20 やさしいヨーガ	橋本					
	11:35~12:00 棒ビクス		11:40~11:55 マッスルアップ15		11:40~12:00 ストレッチポール		11:35~11:55 かんたんエアロ		11:30~11:55 ストレッチ		11:30~11:50 ストレッチポール						
12:30~13:30 清掃のため休館						25名					25名						
準備体操	(月)~(金) 13:45 ~ 13:55					(月)~(金) 13:45 ~ 13:55					↓						
【午後】 13:30 ~17:00	14:05~14:50 レッツ！ダンス & やさしいヨーガ	楠見	【第1, 4】 14:00~14:25 エアロビクス（良太） 【第2, 3】 14:35~15:05 やさしいヨーガ（良太）	常勤	14:05~14:20 脳・からだいきいき体操	常勤	14:10~14:50 エアロビクス	常勤	14:00~14:30 マットサイエンス	宮崎	イベント・行事等で使用しない場合は開放します						
	番号札 14:45				14:30~14:50 気功体操		15:05~15:25 整うカラダ		14:40~15:00 かんたんステップ	20名	14:45~15:15 ストレッチ	常勤					
	15:05~15:50 エアロビクス & ストレッチ	楠見	【第2, 3】 New 14:00~15:00 ボッチャ交流戦 イベント・行事等で使用しない場合は開放します	久保田	15:00~15:20 シンプルエアロ	常勤	15:35~15:55 ダンス！ダンス！		番号札 14:55		15:10~15:40 ステップエクササイズ	宮崎					
					15:30~16:00 リラックスヨーガ		15:50~16:10 ストレッチポール		20名		15:50~16:10 ストレッチポール						
月～水、金は閉館時間まで常時玄関は開いております						25名					↓						
【夜間】 (月)~(水)~(金) 17:00 ~20:00	イベント・行事等で使用しない場合は開放します		イベント・行事等で使用しない場合は開放します	久保田	18:00~18:30 エンジョイ★ダンス	常勤	夜間休館です。		17:20~17:40 カラダリセット	橋本	New : 新設教室						
					18:40~19:20 リラックスヨーガ		18:00~18:30 ステップエクササイズ	20名	18:45~19:15 ストレッチポール		：初心者向け						
New : 新設教室 ：初心者向け ◆ : 運動量多め						25名					↓						

【プログラムご参加における重要なお知らせ】

- ・安全上、医師の指示によりご参加になれないプログラムもございます。
- ・全教室におきまして、開始5分以降は参加不可とさせていただきます。
- ・参加人数は30名（先着順）となります。参加希望教室の番号札を1枚お取りください。
- ・前後半制があるプログラム（午前・月金曜午後）で連続参加を希望する方は抽選の場合もあります。
- ・月の途中で内容を変更させていただく場合もございます。ご了承ください。

